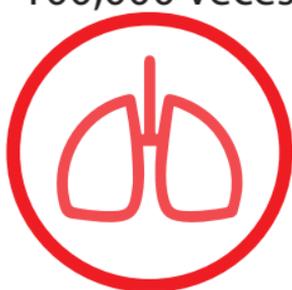


# CAMINO A LA SALUD

## *Su corazón, Su vida*

¿Estás en riesgo de desarrollar enfermedades del corazón?

El corazón es una maravilla del cuerpo. Puede bombear aproximadamente 5 litros de sangre por minuto y late unas 100,000 veces por día.



El corazón envía sangre a los pulmones para que se carguen de oxígeno. Luego lleva oxígeno a todas las células del cuerpo.

Los factores de riesgo son rasgos o hábitos que contribuyen a aumentar la probabilidad de que una persona desarrolle enfermedades del corazón, tales como:



Hábito de fumar



Tensión arterial alta



Colesterol alto en la sangre



Diabetes



Sobrepeso y obesidad



Circunferencia de cintura



Estrés



Inactividad física



Mala alimentación

# CAMINO A LA SALUD

## *Su corazón, Su vida*

¿Estás en riesgo de desarrollar diabetes?

Diabetes significa que hay demasiada azúcar en la sangre, esto sucede cuando el cuerpo no utiliza bien el azúcar que esta en la sangre. Este azúcar proviene de alimentos que comemos.



**Tipo 1**  
**Tipo 2**

Existen dos tipos de diabetes:

- Diabetes tipo 1: Es el más frecuente en jóvenes, el cuerpo no produce insulina o la suficiente para controlar el azúcar.
- Diabetes tipo 2: Es el más frecuente en adultos. El cuerpo no produce insulina o no puede utilizarla efectivamente.

### Síntomas de la diabetes:



Fatiga, cansancio



Tener hambre todo el tiempo



Problemas sexuales



Pérdida de peso inexplicable



Heridas que no sanan



Infecciones vaginales



Sensaciones ardientes



Tener mucha sed



Visión borrosa

# CAMINO A LA SALUD

## *Su corazón, Su vida*

Previene la tensión arterial alta:

- Mantén un peso saludable.
- Trata de no aumentar de peso.
- Actívate todos los días.
- Come más frutas, verduras, panes integrales y cereales.
- Reduce el consumo de bebidas alcohólicas.



Busca el contenido de sodio en las etiquetas de los alimentos, ya que estas te dicen lo que necesitas saber para elegir alimentos con bajo contenido de sodio.

## Valor porcentual diario:

El valor porcentual diario o porcentaje de ingestión recomendado te ayuda a comprar productos y te dice si el alimento tiene un contenido alto o bajo de sodio.

## Sugerencias para comer menos sal:

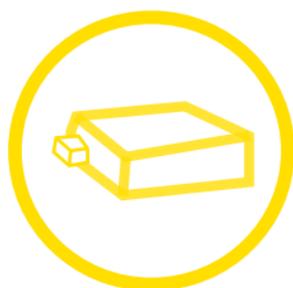
- Los alimentos congelados tienen menos sodio que los enlatados.
- Leer las etiquetas de los alimentos para elegir los que tengan menos sodio.
- Come menos alimentos enlatados y preparados que tengan mucho sodio como mortadela, chicharrones, chorizo, salami, salchichas, sopas en conserva, quesos y papas fritas.
- Si le pones sal a la comida, usa la mitad de lo que usas cuando cocinas.

# CAMINO A LA SALUD

## *Su corazón, Su vida*

Come menos grasa, grasa saturada y previene el colesterol:

Los alimentos contienen diferentes tipos de grasa: grasa saturada y grasa insaturada. Todos los alimentos tienen alguna combinación de estos tipos de grasas, la grasa total que se encuentra en los alimentos es la suma de grasa saturada e insaturada.



El colesterol es una sustancia blanda, parecida a la cera, proveniente de dos fuentes: de nuestro cuerpo y de los alimentos que comemos. El colesterol que circula en la sangre se llama colesterol sanguíneo y es producido por el hígado.

### Niveles de colesterol:



Menos de 200 mg / dl - Buenas noticias



De 200 a 239 mg / dl - Alerta. Este nivel necesita cuidado. Es tiempo de hacer cambios en lo que comes, en tu actividad física y tu peso.



240 mg / dl - Peligro. Estas en alto riesgo de tener las arterias obstruidas, lo que puede resultar un ataque al corazón.

# CAMINO A LA SALUD

## *Su corazón, Su vida*

Mantén un peso saludable:

### Recomendaciones:

- Elige alimentos con bajo contenido de grasa y bajo contenido de calorías.
- Consume leche sin grasa o con 1% de grasa.



- Prueba con queso bajos en grasa o sin grasa.
- Prefiere los cortes de carne con bajo contenido.
- Come arroz, frijoles, cereales, tortillas de maíz y pastas.



### \* Prepara los alimentos de manera saludable:

- Cocina los alimentos al horno o a la parrilla o hiérvelos, en vez de freírlos.
- Prepara ensaladas con mayonesa o aderezo con bajo contenido en grasa o sin grasa.

### \* Disminuye la porción de comida que te sirves:

- Sírvelte porciones pequeñas y no repitas porciones.
- Come a lo largo del día pequeños platos y bocadillos saludables en lugar de una sola comida grande.

### \* Mantente activo:

- Haz tu actividad física favorita por lo menos 30 minutos al día.
- Puedes hacerla por 10 minutos tres veces al día.
- Prueba esto: si tienes poco tiempo, camina 10 minutos tres veces al día.



# CAMINO A LA SALUD

## *Su corazón, Su vida*

Disfruta con tu familia  
comidas saludables:

Elije alimentos variados  
saludables para el corazón.



Elije el plato del buen comer:  
Incluir al menos un alimento  
de cada grupo en cada tres  
comidas:

- a) Frutas y verduras
- b) Cereales
- c) Leguminosas y alimentos de origen animal



Comer verduras y frutas en lo posible  
crudas y con cáscara, preferir las de  
temporada, que son de mejor calidad.



Consumir suficientes cereales, tortillas,  
pan integral, pastas, galletas, arroz o  
avena.



Consumir pocos alimentos de origen  
animal, preferir el pescado o el pollo  
sin piel a las carnes de cerdo, borrego,  
cabrito.



Preferir aceites y las fuente de grasa  
vegetal como aguacate, nueces,  
almendras, mantequilla y margarina.



Comer con tranquilidad, de preferencia  
en compañía de la familia.



Establecer horarios fijos por  
cada comida, con el fin de  
fomentar buenos  
hábitos.

# CAMINO A LA SALUD

## *Su corazón, Su vida*

Come saludable aún cuando tengas poco tiempo o dinero:

Sugerencias para familias ocupadas:

- Planea las comidas de la semana tomando en cuenta los horarios de la familia.



Usa una lista para las compras:

- Ahorra tiempo y dinero yendo una sola vez al supermercado.
- Haz y usa una lista para las compras.



Comparte las tareas de preparación de las comidas:

- Enseña a tu familia, como hacer las compras en el supermercado.
- Incluye a tu pareja y/o hijos en la preparación de las comidas y en la limpieza después de comer.
- Limpia mientras cocinas, tendrás menos que limpiar al terminar de cocinar.



Cocinar por adelantado:

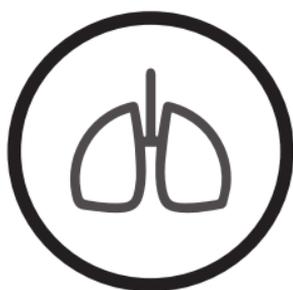
- Cocinar algunas cosas por adelantado, como salsa de tomate natural, para después utilizarla para hacer comidas rápidas como pollo o carne a la salsa y acompañarlo con fideos.
- Prepara ensaladas suficientes todos los días.
- Cocina dos o tres comidas en tu día libre y congela parte de ellas.

# CAMINO A LA SALUD

## *Su corazón, Su vida*

¿Cómo el hábito del cigarro puede causar daño?

Los cigarrillos pueden causar graves problemas de salud:  
- Ataque al corazón y derrame cerebral: Alrededor del 80-90 % de los ataques al corazón, están relacionados con el hábito de fumar.



- Cáncer: Si fumas tienes mayor riesgo de desarrollar cáncer de vejiga, estómago, útero y pulmón.

El hábito de fumar y el humo de segunda mano pueden causar:



Serias enfermedades respiratorias, como enfisema, bronquitis crónica.



Más resfrios, dolor de garganta e infecciones respiratorias.



Ataques de asma.

Algunos efectos muy desagradables son:

- Manchas amarillas en los dientes y dedos.

- Mal aliento.

- Encías enfermas.

- Arrugas prematuras de la piel.

# CAMINO A LA SALUD

## *Su corazón, Su vida*

Salud mental y manejo  
de emociones:

La salud mental se define como un estado de bienestar, en la cual la persona esta consiente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, consigue trabajar en forma productiva y fructífera y es capaz de dar su contribución a la comunidad.



El estrés es una ayuda para poder enfrentar los problemas de la vida, conocidos como factores estresantes o estresores y hacen que la tensión o el estrés se manifiesten como síntomas físicos, psicológicos y emocionales.

### \* Factores estresantes.



Ambientales y físicos: Clima, desastres, radiaciones, exposición al plomo y otros metales pesados.



Artificiales: Luz, ruido, contaminación, etc.



Biológicos: Café, alcohol, tabaco, drogas.



Psicológicos y psicosociales: Perdida de trabajo, duelo familiar, separaciones de la pareja.



Sucesos cotidianos: La dinámima de la vida familiar, la carga de trabajo, el tráfico.